

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____



/А.П. Калкуров/

Вторник (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

24.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша пшенная	220	18,10	284,0000	5,6000	4,6000	39,2000
	закуска	150	яйцо отварное	60	6,50	62,8000	5,1000	4,7000	0,3000
	гор.напиток	397	какао	200	8,30	118,6000	2,9000	1,5000	17,5000
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	3,60	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000
Завтрак 2	булочное	184	плюшка	80	12,40	289,2000	9,2000	13,3000	39,5000
	кисломол.		йогурт	200	18,00	105,6000	5,6000	5,0000	7,0000
	фрукты		фрукты свежие яблоко	200	16,00	75,0000	0,4000	0,4000	10,2000
Обед	закуска	39	салат из красной свеклы	100	8,90	91,0000	0,2000	3,8000	
	1 блюдо	50	щи со сметаной	310	33,20	102,1000	1,7000	8,6000	6,8000
	2 блюдо	17	рыба туш.с луком	100	24,50	58,0000	4,2000	0,4000	0,2000
	гарнир	4	гречка отв	200	5,60	204,0000	5,6000	1,7000	29,8000
	напиток	21	компот из с/ф	200	5,90	76,0000	0,2000		15,0000
	хлеб бел.								
хлеб черн.			хлеб ржаной	120	8,00	128,0000	5,2000	0,9000	23,0000
Полдник	хлеб бел.	26	творожная запеканка	80	14,80	124,0000	7,4000	9,9000	27,6000
	гор.напиток	433	кофейный напиток	200	4,80	152,0000	6,0000	2,5000	26,2300
Ужин									
	гор.блюдо	23	суп с лапша из кур	220	28,80	295,0000	7,6000	4,1000	28,8000
	закуска	150	яйцо отварное	60	6,50	62,8000	5,1000	4,7000	0,3000
	гор.напиток	32	кисель	200	5,80	42,0000	0,1000		12,0000
	кисломол.		масло сливочное	10	3,60	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000
хлеб бел.		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000	

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



/А.П. Капкоров/

Среда (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

25.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	гречка отварная с колбасой	250	15,60	310,4000	10,5000	7,8000	26,3000
	гор.напиток	397	какао	200	8,30	118,6000	2,9000	1,5000	17,5000
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	3,60	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000
Завтрак 2	булочное	44	пирожок с яйцом	100	14,70	226,2000	9,2000	1,9000	33,2000
	гор.напиток	32	кисель	200	5,80	42,0000	0,1000		12,0000
Обед	1 блюдо	48	борщ со сметаной	310	34,10	244,0000	7,3000	10,6000	16,8000
	2 блюдо	15	гуляш из кур	100	25,40	193,0000	3,3000	4,1000	15,8000
	гарнир	34	гороховое пюре	200	5,30	124,0000	5,1000	1,3000	12,1000
	напиток	21	компот из с/ф	200	5,90	76,0000	0,2000		15,0000
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8,00	128,0000	5,2000	0,9000	23,0000
	полдник	хлеб бел.	9	хлеб с сыром	60	7,10	170,0000	8,2000	1,9000
	сладкое		конфеты	50	17,90	110,0000	0,6000	1,8000	32,3000
	гор.напиток	30	чай	200	4,50	60,0000	0,1000		15,0000
Ужин	гор.блюдо	17	рыба туш.с луком	100	24,50	58,0000	4,2000	0,4000	0,2000
	гарнир	362	картофельное пюре	220	21,30	213,9000	4,0000	1,4000	22,4000
	гор.напиток	433	кофейный напиток	200	5,80	152,0000	6,0000	2,5000	26,2300
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	3,60	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капуров/

Четверг (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

26.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	133	суп лапша мол.	220	17,80	159,0000	7,4000	6,0000	25,9000
	гор.блюдо	150	яйцо отв.	60	6,50	62,8000	5,1000	4,7000	0,3000
	гор.напиток	400	молоко кип.	200	12,60	108,0000	2,8000	3,0000	9,4000
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	3,60	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000
Завтрак 2	булочное	184	булочка домашняя	80	12,40	228,2000	4,3700	7,0700	36,0800
	гор.напиток	30	чай	200	4,50	60,0000	0,1000		15,0000
Обед	закуска	20	салат из свежей капусты	100	9,40	70,0000	0,8000	1,7000	1,8000
	1 блюдо	48	суп с клецками	300	33,80	114,1000	6,6000	8,1000	10,2000
	2 блюдо	27	плов	200	32,30	118,0000	7,1000	6,3000	20,0000
	гор.напиток	21	компот из с/ф	200	5,90	76,0000	0,2000		15,0000
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8,00	128,0000	5,2000	0,9000	23,0000
Полдник	сладкое		пряник	70	7,50	185,0000	3,4000	2,6000	32,8000
	сладкое		сок	200	13,00	83,0000	0,8000		20,0000
Ужин	гор.блюдо	35	котлета мясная	100	21,60	158,4000	5,0000	5,9000	3,3000
	гарнир	4	гречка отв.	220	5,60	204,0000	5,6000	1,7000	29,8000
	гор.напиток	397	какао	200	8,30	118,6000	2,9000	1,5000	17,5000
	кисломол.		масло сливочное	10	3,60	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

А. П. Капкуров



Пятница (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

27.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	Каша рисовая	220	18,4	224,0000	6,9000	4,1000	39,6000
	гор.блюдо	150	Яйцо отварное	60	6,5	62,8000	5,1000	4,7000	0,3000
	гор.напиток	32	Кисель	200	5,8	22,0000	0,1000		12,0000
	кисломол.		масло сливочное	10	3,6	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
Завтрак 2	булочное	60	Ватрушка с творогом	80	14,3	225,2000	9,2000	8,3000	34,0000
	кислом.	439	Ряженка	200	18,3	94,0000	4,8000	4,6000	7,8000
Обед									
	1 блюдо	52	Суп с фрикадельками	300	32,4	212,0000	7,5000	8,8000	19,2000
	2 блюдо	170	Овощи тушеные	200	29,8	97,0000	4,3000	7,2000	17,3000
	гор.напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,5	76,0000	0,2000		15,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8,0	128,0000	5,2000	0,9000	23,0000
Полдник	конд.изд		Сухари	60	8,6	115,0000	4,6000	4,0000	33,0000
	гор.напиток	30	Чай с молоком	200	6,8	152,0000	2,8000	2,5000	20,7000
Ужин	закуска		икра кабачковая	100	11,6	96,0000	0,3000	5,0000	2,0000
	гор.напиток	397	Какао	200	8,3	118,6000	2,9000	1,5000	17,5000
	кисломол.		масло сливочное	10	3,6	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капкуров/

Суббота (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

28.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша манная	220	17,00	165,0000	4,4000	2,2000	33,9000
	гор.блюдо	150	яйцо отв.	60	6,50	62,8000	5,1000	4,7000	0,3000
	гор.напиток	397	какао	200	8,30	118,6000	2,9000	1,5000	17,5000
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	3,60	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000
Завтрак 2	сладкое		вафли	70	8,60	185,0000	3,4000	9,3000	32,8800
	гор.напиток	433	кофейный напиток	200	4,80	152,0000	6,0000	2,5000	26,2300
Обед	закуска	39	салат из красной свеклы	100	9,20	94,0000	0,2000	3,8000	
	1 блюдо	119	суп рыбный	300	31,90	112,4000	4,8000	6,8000	6,6000
	2 блюдо	317	тефтели мясные	100	24,20	91,0000	5,0000	5,3000	10,3000
	гарнир	4	гречка отв.	200	5,60	204,0000	5,6000	1,7000	29,8000
	гор.напиток	34	компот из с/ф	200	5,90	76,0000	0,2000		15,0000
	хлеб бел.								
Полдник	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40	4,00	37,5000	1,5000	0,1500	7,7500
	гор.напиток	30	чай	200	4,50	60,0000	0,1000		15,0000
	закуска	24	сосиска отварная	80	23,00	87,0000	9,5200	19,2000	3,1800
Ужин									
	гор.блюдо	26	жаркое по домашнему	200	32,00	283,0000	13,2000	11,5000	29,2000
	гор.напиток	32	кисель	200	5,80	42,0000	0,1000		12,0000
	кисломол.		масло сливочное	10	3,60	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000
хлеб бел.		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000	

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капуров/

Воскресенье (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

29.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	225	Каша дружба молочная	220	19,1	206,0000	13,4000	8,8000	44,2000
	гор.напиток	32	кисель	200	8,3	42,0000	0,1000		12,0000
	кисломол.		масло сливочное	10	3,6	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
Завтрак 2	закуска	150	Яйцо отварное	60	6,5	62,8000	5,1000	4,7000	0,3000
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4	37,5000	1,5000	0,1500	7,7500
	гор.напиток	30	Чай	200	4,5	60,0000	0,1000		15,0000
Обед	закуска	72	салат овощной	100	8,9	92,0000	2,2000	5,7000	10,5000
	1 блюдо	6	Суп гороховый	300	31,9	219,0000	6,6000	8,5000	19,5000
	гарнир	94	Ленивые голубцы	200	29,8	212,0000	9,2000	9,2000	19,4000
	гор.напиток	34	Компот из сухофруктов	200	6,5	76,0000	0,2000		15,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	128,0000	5,2000	0,9000	23,0000
полдник	кисломол.		масло сливочное	10	3,6	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000
	кисломол.		сыр	20	2,5	78,2000	10,1000	2,2000	39,1000
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40	10,1	37,5000	1,5000	0,1500	7,7500
	гарнир	359	Макароны отварные	200	6,4	368,0000	3,9000	3,2000	26,1000
	гор.напиток	459	какао	200	5,8	118,6000	2,9000	1,5000	17,5000
	кисломол.		масло сливочное	10	3,6	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000